

## **Консультация для родителей**

### **«Физические качества у детей старшего дошкольного возраста»**

Для детей среднего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. В этом возрасте детям доступно овладение сложными движениями и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов техник выполнения. Они способны достичь сравнительно высоких результатов выполнений движений, совершая их в различном темпе, с различной амплитудой, проявляя значительные скоростно – силовые качества и выносливость.

К основным движениям относятся ходьба, бег, ползание и лазанье, метание и ловля, упражнения в сохранении равновесия и прыжки. Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в игровых и жизненных ситуациях. Они стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек, стул), перепрыгивают через камешки, палочки, лужи, канавки.

Для детей среднего дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжки: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания (с высоты), прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с прямого разбега, прыжки через длинную и короткую скакалку. Сейчас, по моим наблюдениям дети малоподвижны, родителями уделяется внимание, в основном, умственному развитию детей, и крайне мало – физическому.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей - они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества - сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.

Прыжок – один из видов основных движений отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. Он относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Малыши могут спрыгивать на песок, взрыхленную землю, снег. Для детей, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале – гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки. Спрыгивать на траву небезопасно – можно поскользнуться. Желательно использовать и близлежащую спортплощадку. Хорошо спрыгивать с невысоких пеньков. Надо только убедиться в том, чтобы рядом не было сильно выступающих над землей корней. Детям нравится спрыгивать с лежащего дерева, но оно не должно быть сгнившим, трухлявым (часто бывает под хорошей на первый взгляд корой березы прогнившая древесина). Для спрыгивания, перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, но предварительно надо проверить их устойчивость. Не рекомендуется прыгать с мокрых камней, особенно в обуви. Любят дети спрыгивать с невысокого бережка в мелкую воду, поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедиться в отсутствии острых предметов. В зимнее время полезно спрыгивать со снежных валов, бугорков, высотой, соответствующей данной возрастной группе. Прыгать со скакалкой следует на свободном от травы месте. Прыжки с разбега хорошо использовать при перепрыгивании кустика травы, земляного бугорка, снежного кома, канавки, дерева.